

## Voorbeeld van een ritueel

**Labyrint, de weg naar binnen** Een labyrint is een kruisingsvrij, slingerend pad, dat langs een aantal windingen naar het centrum voert en weer terug naar buiten. Er zijn een aantal verschillende modellen. Ze hebben één ding gemeen: een labyrint heeft een enkel pad dat de loper naar het centrum en weer terug naar buiten brengt. Veel mensen verwarren een labyrint met een doolhof maar in een doolhof verlies je je weg en in een labyrint vind je je weg!

De cirkel is een symbool van heling en heelheid. De spiraal is een symbool van de verbinding tussen de menselijke en de spiritueel wereld. De weg door het labyrint wordt gezien als een metafoor voor het levenspad. In het echte leven kent ons pad ook de nodige - verwachte en onverwachte - windingen. Met het lopen van een labyrint doen we dat als het ware na. De vorm van het labyrint geeft vertrouwen dat je je kern (je bestemming) ook echt kunt bereiken.

Mensen lopen het labyrint met een vraag, een droom, een mantra, een intentie of in stilte 'no mind'. Ze doen dat op moeilijke momenten in hun leven, maar ook als een gewoon onderdeel van hun dagelijks leven.

Het lopen van een labyrint is niet alleen een individueel proces, je komt ook andere mensen tegen. Het delen van het smalle pad laat je nadenken over hoe je in je leven met ontmoetingen en verbindingen omgaat. Een labyrint is ook een vorm van loopmeditatie, door oefening ervaar je de rust die een labyrint kan brengen. Door regelmatig een labyrint te lopen kun je een ritme van rust zoeken en vinden in je leven brengen. Deze loopmeditatie is uit te breiden met andere meditatievormen. Neem contact op voor meer informatie.

## Rouwverwerking op maat

Rouw is het gevolg van verlies en vereist rouwtaken. Deze taken bestaan uit aanvaarden van het verlies en ervaren wat het verlies met je doet. Je aanpassen aan je veranderde leven en het verdriet en de overleden dierbare een plaats geven.

Ik werk individueel en met kleinschalige gespreksgroepen. Er zijn workshops en (meditatieve) activiteiten die je stap voor stap op weg helpen. Je kunt kiezen voor een ritueel. Dit is 'een reeks handelingen met een speciale betekenis'. Met een ritueel vier of koester je samen een succes of mijlpaal, of herdenk je ingrijpende veranderingen. De kracht van het juiste ritueel maakt een transformatie mogelijk; van herdenken naar vieren, van rouwen naar herinnering, van verdriet naar vrijheid.

## Ben je geïnteresseerd?

Bekijk in alle rust de site. Meld je aan voor de nieuwsbrief. Ook op Facebook ben ik te volgen.

Natuurlijk kun je contact met me opnemen.

Tessa Meester  
Mobiel: 06 - 53 76 16 91  
info@momentoB.nl  
www.momentoB.nl

*bewust beleven van belangrijke momenten*

# momentoB

*bewust beleven van belangrijke momenten*



“Het grootste geschenk dat een mens  
een ander mens kan geven  
is zijn aanwezigheid”

*- Martin Buber*

Moment to Be

[www.momentoB.nl](http://www.momentoB.nl)

Mijn naam is Tessa Meester. Ik bied bij Moment to Be:

- ritueel en ceremoniebegeleiding
- coaching en gesprekken
- rouwverwerking en workshops

## Wat kun je verwachten

Ons contact kan bestaan uit één gesprek of meerdere gesprekken maar kan ook doorgroeien tot een compleet ritueel of een ceremonie. We starten altijd met een gratis kennismakingsgesprek waarbij we afspraken maken over het eventuele vervolg. De vraag die je hebt is het begin van een zoektocht. Jij bepaalt het begin, het verloop en ook het einde van die tocht. Als je denkt dat ik iets voor je kan betekenen - zowel bij droevige als vrolijke gebeurtenissen in jouw leven, gezin, bedrijf of organisatie - neem dan contact op.

## Rondom overlijden

**Afscheid** Met nabestaanden een afscheid voorbereiden dat het leven van de overledene eer aan doet. Met respect voor de overledene een persoonlijk afscheid vieren. Alles is mogelijk. Het biedt ruimte om het verlies te verwerken. Het schrijven van een levensverhaal, het zoeken naar passende rituelen en het verzorgen van de hele uitvaart zijn bijvoorbeeld mogelijkheden.

**Voorgesprek** Ook als je weet dat je zelf gaat sterven kun je terecht voor een voorgesprek. We kunnen je wensen bespreken en vastleggen.

**Moment to Be biedt ook nazorg** Het is niet ongewoon dat er (relatie)problemen ontstaan gedurende een rouwproces. Mannen, vrouwen en kinderen rouwen verschillend. Aandacht voor elkaars rouw is essentieel. Aandacht is de basis voor begrip. Een opening maken door te luisteren naar elkaar is een eerste stap naar verwerking.

## Voorbeeld van een workshop

**Herdenkingspel maken** In een workshop van maximaal 4 dagdelen wordt een persoonlijk spel gemaakt. In-Memory-Spel. Herinneringen ophalen aan overleden dierbaren kan voor spanning zorgen. Nabestaanden vinden het vaak wel belangrijk om te blijven spreken over de herinneringen die er zijn en deze eventueel door



## Ervaren en deskundige begeleiding Bij Moment to Be kan bestaan uit:

- gesprekken: *het tafelgesprek, wandel-coaching, Zin-café, (rouw)begeleiding op levensvragen, ...*
- workshops variërend van 1 dag tot 4 dagdelen gericht op je vraag: *omgaan met je eigen sterven, intuïtief schrijven, Ik rouw met-zonder jou, herdenkingspel maken, labyrintcyclus, ...*
- persoonlijk ritueel of een volledige (afscheids) ceremonie: *bv. bij nieuwe fase, verbinding of afscheid*
- ondersteuning of coaching: *bv. bij levensvragen die ontstaan door verandering, verdriet, ongenoegen of behoefte aan verandering*
- lopen, een activiteit om emoties een weg te bieden *bv. een loopmeditatie, lopen via archetypen zoals het labyrint of (meditatieve) wandelingen.*

te geven aan een nieuwe generatie. Door het samen maken en later spelen van een spel kan de spanning gebroken worden en op een natuurlijke manier gesproken worden over het leven en sterven van een dierbare. Het is een geschikt spel om te spelen op speciale herinneringsmomenten, bv. verjaardag of sterfdag. Het geeft gelegenheid om te herdenken en te bespreken. Voor kinderen is het een ontspannen manier om al spelend verhalen te horen en te vertellen en herinneringen op te halen. Door te kiezen voor dit spel is het voor alle spelers duidelijk dat er herinneringen aan een overleden dierbare zullen worden opgehaald.